

## اعداد صندوق الطوارئ

ان كان لدى احد افراد اسرتك او صديقك احتياجات معينة، قم بالإعداد مسبقا من اجل تلبية هذه الاحتياجات، كما قم بإعداد صناديق طوارئ بالمحتويات التالية:

- مؤونة كافية لأسبوعين من الطعام غير قابل للفساد وفتاحة علب يدوية
  - مؤونة كافية لأسبوعين من الماء (مقدار جالون لكل شخص في اليوم الواحد)
  - راديو أو تلفزيون قابل للحمل أو النقل يعمل بالبطاريات وبطاريات اضافية
  - مشعل/بطارية ضوئية وبطاريات اضافية
  - صندوق الاسعافات الاولية
  - مواد التعقيم والعناية الصحية (معقم اليد، فوط مبللة، وورق المرحاض)
  - اعود ثقاب (كبريت) في صناديق صامدة للماء
  - صفارة ؛ ملابس اضافية واغطية (بطاطين)
  - نظارات طبية، عدسات لاصقة ومحلول
  - اغراض للصغار مثل الاغذية البديلة عن اللبن (مسحوق اللبن للأطفال الرضع)، الحفاضات، زجاجات الحليب وخلافه، المصاصات المسكنة
  - ادوات، مؤونة للحيوانات وخريطة بالمنطقة المحلية
- اعتبارات خاصة للأشخاص المعاقين
- قم بوضع خطة/صندوق للطوارئ لتلبية احتياجاتك المحددة والخاصة بك.
  - نظارات طبية اضافية ومساعدات للحركة اضافية في حالة تلف الاجهزة
  - اعداد قائمة بالمعلومات الهامة بما في ذلك المعدات الخاصة التي تستخدمها والتعليمات المتعلقة بذلك في حالة مواجهتك لمشكلة تواصل/اتصال
  - اعداد قائمة اتصالات مفصلة للطوارئ تشمل الاسرة والاصدقاء والاطباء
  - قائمة بأدوية الوصفات الطبية تشمل الجرعة والتعليمات واسماء الاطباء

## المصادر

مقاطعة لوس انجلوس  
ادارة الصحة العقلية

مركز الاتصال على هاتف رقم:

1-800-854-7771

أو

المساعدات السمعية للصم والبكم على هاتف رقم:

562-651-2549

(خدمة الاتصال متوفرة 7/24 على مدار الاسبوع والساعة بما في ذلك العطلات)

مقاطعة لوس انجلوس

ادارة الصحة العامة

1-800-427-8700 أو [ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

مقاطعة لوس انجلوس

خدمات المجتمع والمسنين

213-738-2600 أو [dcss.co.la.ca.us](http://dcss.co.la.ca.us)

لوس انجلوس ادارة المدينة للإعاقة

213-202-2755 أو 213-202-2764 لذوي الحاجة

الى المساعدات السمعية أو [lacity.org/dod](http://lacity.org/dod)

مقاطعة لوس انجلوس

ادارة العناية والسيطرة على الحيوانات

562-728-4882 أو [animalcare.lacounty.gov](http://animalcare.lacounty.gov)

خط الاستعلامات لمقاطعة لوس انجلوس

اتصل بـ 211 أو [211a.org](http://211a.org)

خط الاستعلامات لمدينة لوس انجلوس

اتصل بـ 311 أو [lacity.org/LAFD/311](http://lacity.org/LAFD/311)

## مقاطعة لوس انجلوس

### هيئة المشرفين



Hilda L. Solis

المنطقة الاولى

Mark Ridley-Thomas

المنطقة الثانية

Sheila Kuehl

المنطقة الثالثة

Janice Hahn

المنطقة الرابعة

Kathryn Barger

المنطقة الخامسة

Sachi A. Hamai

الرئيس التنفيذي المسؤول

مقاطعة لوس انجلوس ادارة الصحة العقلية

قسم العلاقات الاجتماعية والحكومية

مسئول المعلومات العامة

550 جنوب طريق فيرمونت، الطابق العاشر

لوس أنجلوس، كاليفورنيا 90020

3700-738-213

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

ARB

## County of Los Angeles Department of Mental Health



### طوارئ الجمره الخبيثة



### الانثراكس

### مكتب احتواء الطوارئ وخدمات الكوارث

South Vermont Avenue, 10th Floor 550

Los Angeles, CA 90020

4919-738-213

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.

، إدارة الرعاية الاجتماعية

الرئيس



## مقاطعة لوس انجلوس ادارة الصحة العقلية

### اهداف الرسالة

تعزيز حياة الافراد خلال مشاركات صممت من اجل  
تقوية قدرة المجتمع على دعم التعافي واستعادة الحيوية

### ما هي طواريء الجمرة الخبيثة (الانثراكس)

الجمرة الخبيثة هو مرض معد حاد تسببه جرثومة  
بكتيرية تعرف باسم باسيلين انثراسيد  
وهو يصيب عامة الحيوانات البرية والمحلية الليفة  
(الماشية، الخراف، الغنم، الجمال، الطي، والحيوانات  
العاشبة الاخرى)، الا انه قد يصيب الانسان ايضا عندما  
يتعرض للحيوانات المصابة.

### كيف يمكن ان تتعرض للاصابة؟

#### الجمرة الخبيثة من الحيوانات

قد يصاب الانسان بالجمرة الخبيثة عن طريق تناول  
المنتجات الصادرة عن الحيوانات المصابة (مثل  
الصوف، على سبيل المثال). كما يمكن ان يصاب  
الشخص بالجمرة الخبيثة في الامعاء والمعدة عن طريق  
اكل اللحوم المصابة والغير مطهية بصورة جيدة

#### الجمرة الخبيثة كسلاح

قد تستخدم الجمرة الخبيثة q في شكل مسحوق كسلاح



## هل تعرضت للاصابة

قد تختلف اعراض الجمرة الخبيثة اعتمادا على نوعية الاصابة.  
ويمكن ان تنتشر الجمرة الخبيثة بثلاثة طرق:

### اصابة جلدية - الجلد

تكون الاعراض الاولية قرحة صغيرة على الجلد تتطور الى  
بثرة متقرحة يصل قطرها عادة ما بين 1-3 سنتيمتر. ثم تتطور  
البثرة الى تقرحات جلدية وتكون سوداء في الوسط. ولا تسبب  
اي من هذه المراحل الم.

### اصابة عن طريق الاستنشاق- الرئة

تبدو الاعراض الاولية لاستنشاق الجمرة الخبيثة مثل اعراض  
البرد الشائعة. فبعد عدة ايام، قد تتطور الاعراض الى مشاكل  
تنفسية خطيرة ثم الى صدمة. وتكون مثل هذه الاصابة بالجمرة  
الخبيثة مميتة ولا يتم معالجتها فورا بالمضادات الحيوية.

### اصابة المعدة والامعاء - الجهاز الهضمي

بعد اكل اللحوم الملوثة قد تتعرض لغثيان حاد وفقدان للشهية  
وتقيؤ وحمى ويتبع ذلك الم بطني واستفراغ دم واسهال مزمن.  
وقد تشمل الاعراض تقرحات في الحلق وصعوبة في البلع  
وانتفاخ واضح على الرقبة والغدد الليمفاوية.

### تقليل التعرض للاصابة

#### الوقاية

**الوقاية بعد التعرض:** يختلف العلاج لشخص تعرض للاصابة  
بالجمرة الخبيثة ولكن لم يمرض بعد. وسوف يستخدم مقدمي  
الرعاية الصحية مضادات حيوية مثل ساينروفلوكساسين،  
ليفوفلوكساسين، دوكسيسايكلين أو بنسيلين) بالإضافة الى لقاح  
الجمرة الخبيثة للحماية ضد الاصابة بالجمرة الخبيثة.

#### العلاج

**العلاج بعد الاصابة:** يكون العلاج عادة عبارة عن مضادات  
حيوية تؤخذ لمدة 60 يوما. ويعتمد نجاح العلاج على نوعية  
الجمرة الخبيثة والاسراع في بدء العلاج.

**التطعيم:** يوجد تطعيم للوقاية من الجمرة الخبيثة، لكن اللقاح غير  
متوفر للعامة من الناس. ولكن قد يحصل على التطعيم كل من  
يتعرض للاصابة بالجمرة الخبيثة بما في ذلك افراد معينين من  
القوات المسلحة الامريكية، عمال المختبرات، والعمال الذين قد  
يدخلون ويعاودون الدخول الى المناطق الملوثة. وقد يحصل  
على التطعيم كل من يتعرض للاصابة بالجمرة الخبيثة  
المستخدمة كسلاح.

## ردود الافعال

### ردود الافعال الشائعة:

- الخوف من العوامل غير المرئية او من التلوث
- الغضب من المجرمين او من الحكومة
- فقدان الايمان بالمؤسسات
- الانعزال الاجتماعي
- القلق الزائد
- فقدان الامل والحزن
- الارق وعدم النوم
- الخوف من الموت في حالة التلوث

### التأثيرات على المدى الطويل:

قد ترغب في اللجوء الى المساعدة من ذوي الاختصاص  
ان واجهتك او احد من احبائك صعوبة في التعامل خلال  
هذه الفترة غير المستقرة.

### التكيف واستعادة الحيوية:

كثير من الناس يجدون طريقة للشفاء بعد الاصابة.  
ويتحقق ذلك بواسطة:

- الفهم والاستيعاب بان ردود افعالك طبيعية
- المحافظة على الروتين
- ايجاد طرق للتحرر من التوتر العصبي وللتعامل مع  
نفسك بعطف
- الاشتراك في أنشطة تستمتع بها
- ادراك انه لا يمكنك السيطرة على كل شيء
- التحدث مع الاخرين الذين يمرون بتجربة مماثلة
- اللجوء للأسرة، الاصدقاء، رجال الدين، او اي شخص  
تثق فيه للدعم والمساندة
- التعرف على والاعتراف بالمرحلة التي تحتاج فيها  
الى المساعدة المتخصصة

## افكار مفيدة للتغلب على الاصابة

### ماذا يمكن ان تفعل لأطفالك من الصغار والمراهقين:

- كن امينا واعطي توضيحات ملائمة للعمر عن الاصابة
- ساعد الاطفال والمراهقين للتعبير عن مشاعرهم
- استمع الى تجاربهم
- قم بتنظيم يومهم وحافظ لهم على الروتين اليومي
- وفر لهم مخرج فني مثل الرسم للتعبير عن مشاعرهم
- ضع قيودا على اطلاعهم بوسائل الاعلام

### استراتيجيات للكبار للتعامل مع الاصابة

- تحدث عن احساسك
- شارك التجارب مع الضحايا الاخرين
- التزم بالاتصال الدائم مع الاصدقاء والاسرة
- تذكر ان ردود الافعال الجسدية والعاطفية لاي كارثة  
تعتبر ردود افعال طبيعية
- ابتعد عن مشاهدة التلفاز كثيرا
- تدخل في عملية التعافي من الكارثة فان مساعدتك في  
شفاء الاخرين تفيدك في مرحلة شفائك

### كن على اطلاع

- استمع الى التعليمات على الراديو والتلفزيون
- اذا امر المسؤولون بالاخلاء، تعاون فورا واتبع  
تعليماتهم المتعلقة بطرق الاخلاء ومواقع الحماية
- قد تُنصح بالبقاء في مكانك مما يعني البقاء في بيتك او  
مكتبك او ربما تُنصح بالتحرك الى موقع اخر.
- لا تغادر موقعك الامن او بيتك حتى يتم اخطارك  
بواسطة السلطات.